

CHECKING YOUR BABY'S MOVEMENTS

Feeling your baby move is reassuring. From about the 26th week of pregnancy and onward, you should notice periods of baby's movements throughout the day, every day.

1. If you notice that your ***baby is not moving***, go to the hospital that you will be delivering in so your baby can be checked. ***Go the same day.***
2. If you are ***not sure if your baby is moving enough*** here is what to do:
 - Lie down on your left side and pay attention to the baby's movements. Put your hands on your tummy to feel for them.
 - You should feel at least **6 or more moves, kicks, rolls, flutters or stretches in 2 hours.**
 - If your ***baby does not move at least 6 times in 2 hours*** or if you are still worried that your baby is not as active as it has been, go to the hospital you will be delivering in so your baby can be checked. ***Go the same day.***

References:

SOGC. Fetal Health Surveillance: Antepartum and Intrapartum Consensus Guideline. JOGC. September 2007, Vol.29, no.9, p. S13

Decreased Fetal Movement: diagnosis, evaluation, and management. 2015.

<http://www.uptodate.com/contents/decreased-fetal-movement-diagnosis-evaluation-and-management/abstract/15?utdPopup=true>



VÉRIFIER LE MOUVEMENT DU BÉBÉ

Il est rassurant de ressentir le mouvement du bébé. À partir de la 26^e semaine de la grossesse, vous devriez remarquer des périodes de mouvement du bébé au courant de la journée, chaque jour.

1. Si vous remarquez que le **bébé ne bouge pas**, rendez-vous à l'hôpital où vous devez accoucher pour faire vérifier l'état du bébé. **Rendez-vous le jour même.**
2. Si vous n'êtes **pas sûre que le bébé bouge assez**, voici ce qu'il faut faire :
 - Allongez-vous sur le côté gauche et portez attention au mouvement du bébé. Placez les mains sur l'abdomen pour ressentir les mouvements.
 - Vous devriez ressentir au moins **6 mouvements, coups de pied, roulements, papillonnements ou étirements en 2 heures.**
 - Si votre **bébé bouge moins de 6 fois en 2 heures** ou si vous craignez toujours que le bébé ne bouge pas autant qu'avant, rendez-vous à l'hôpital où vous devez accoucher pour faire vérifier l'état du bébé. **Rendez-vous le jour même.**

Sources :

SOGC. Fetal Health Surveillance: Antepartum and Intrapartum Consensus Guideline. JOGC. Septembre 2007, Vol. 29, no 9, p. S13

Decreased Fetal Movement: diagnosis, evaluation, and management. 2015.

<http://www.uptodate.com/contents/decreased-fetal-movement-diagnosis-evaluation-and-management/abstract/15?utdPopup=true>

